

「健康維持」

元気で充実した高齢期を過ごすために、
身体と心の健康づくりを始めましょう

身体と心を鍛えて、 より積極的な人生設計を

いつまでも自分らしく、自立した生活を続けていくためには、身体だけでなく心も健やかでなくてはなりません。自分に合った適度な運動を取り入れたり、普段の健康管理に気を配ったり…。また、いろんなことにチャレンジして精神を若々しく保つなど、身体と心に刺激を与えることも大切です。「高齢だから」とあきらめる前に、毎日の暮らしの中で、自分でできることの範囲を少しずつ広げていくように心掛けてみましょう。



血圧や体温測定を 毎日の健康習慣に

普段の血圧や体温を知っておくのは、体調管理の基本です。簡単に操作できるグッズがあれば、病院に行かなくても自分で測定できて便利。朝・昼・夜の測定を習慣にしましょう。



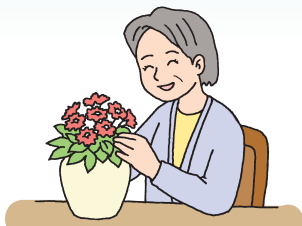
無理をせず、 負担にならない運動を

自分の体力や身体の状況に合わせた適度な運動で、体力の衰えを予防しましょう。運動は続けることが大切なので、手軽にできるストレッチなどから始めるのがおすすめです。



楽しい刺激で、 心をほがらかに

コミュニケーションが不足すると、自分の殻に閉じこもりがちになります。最近注目のドールセラピーや脳トレグッズは、楽しい会話や懐かしい記憶が頭のトレーニングにもなって暮らしに刺激を与えてくれます。



薬の飲み忘れ防止で 体調管理を

薬は正しく服用してこそ効果が発揮されます。飲み忘れは体調悪化の原因にも。1回分ごとに仕分けができ、飲んだかどうかをひと目で分かる工夫をして、飲み忘れを防ぎましょう。

